



MFT Trim Disc



Die MFT Trim Disc stabilisiert den Bewegungsapparat und verbessert die Koordination. Das Allroundgerät, geeignet für Hometraining, Gruppentraining und Personal Training in Therapie, Reha und Sport. Für Fitnessbewusste, Bewegungsfreudige, Sportler und Patienten.

CHF 119.00

- Stabilisierung des Bewegungsapparates
- Gesunde Sprung-, Knie- und Hüftgelenke
- Gesunder Rücken, gesunde Wirbelsäule
- Verbesserung der Koordination

MFT Discs lassen sich gerade wegen ihrer Multifunktionalität im Gesundheitstraining, der Therapie und im propriozeptiven Training für den Freizeit oder Spitzensport einsetzen. Der Fantasie und den Möglichkeiten der Anwendungen sind dabei keine Grenzen gesetzt und die Übungen sind für jung und alt eine willkommene, gesunde Abwechslung die sehr wenig Zeit, nämlich nur 10-15 Minuten, 3 bis 5 mal die Woche in Anspruch nimmt. Detaillierte Trainingsanleitungen entnehmen Sie den Downloads oder den beiliegenden Kurztrainingsprogrammen bei Ihrem Produkt.

Die Mental Trim Disc zeichnet sich durch die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten für das Gesundheitstraining, den Schul-, Breiten- und Hochleistungssport aus. Die Modulbauweise bietet neue Möglichkeiten für das Training von Propriozeption der oberen und unteren Extremitäten und der Wirbelsäule, Koordination, Ganzkörperstabilisation, Beinachsentraining, Leistungssteigerung, Verletzungsprophylaxe, Konzentration und psychische Balance. Das Gerät ist platzsparend und leicht transportabel.

Bestehend aus: Disc (40cm Durchmesser) inkl. Drehlager, Ball, Rollplatte, Einbeinstandplatte und Übungsfolder.

Mag. Eva Schulz, diplomierte Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin in Innsbruck, beurteilt die Mental Trim Disc von MFT:

75% der Bevölkerung leiden unter Beschwerden im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk bzw. unter



Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich bis hin zu Kopfschmerzen und Bandscheibenproblemen.

Die Mental Trim Disc ist ein innovatives Gesundheitstrainingsgerät mit dem Sie durch seitliche, frontale und rotierende (Kipp-)Bewegungen Ihre Koordination, Konzentration und Ihr Balancegefühl schulen sowie Blockaden lösen können. Gleichzeitig kräftigen Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur und stabilisieren Ihre Sprung- Knie und Hüftgelenke.

Nur 10-15 Minuten dreimal wöchentlich genügen, um spürbar den typischen Beschwerden in diesen Problemzonen entgegenzuwirken. Die Mental Trim Disc ermöglicht ein effektives Training der reflektorischen Muskelreaktionen, die durch bisherige Übungsformen kaum trainierbar sind. Gerade bei Ballsportarten, beim Laufen, Skifahren, Inlineskaten, Golfen, Snowboarden, etc. können Sie davon enorm profitieren und Ihre Leistungsfähigkeit verbessern.

Richtpreis CHF 179.--